



令和7年1月献立表



令和7年1月8日

給食マナー目標：給食について考えよう
給食栄養目標：日本の伝統食を知ろう

港区立東町小学校 校長 橋本 勇一
学校栄養指導員 小出 紋子

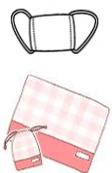
日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	
8	水	3学期始業式・給食なし								
9	木	日本の行事食を食べよう ☆おせち料理☆								
		菜飯			精白米、ごま油	大根	酒、塩、だし昆布、醤油、菜飯 ごはんの素	612	28.0	
		お雑煮		鶏肉、なると	里芋、トック	人参、大根、干しいたけ、小松菜	だし昆布、だし削り節、酒、 塩、醤油、みりん			
		紅白かまぼこ	○	かまぼこ						
		七福なます			上白糖	大根、人参、ごぼう、干しいたけ、みつば、 ゆず	だし昆布、だし削り節、塩、 醤油、薄口醤油、酢			
		ジャコの田作り		ちりめんじゃこ	三温糖、白ごま		醤油、みりん			
だて巻き		卵、はんぺん	三温糖		みりん、塩					
10	金	日本の行事食を食べよう ☆鏡開き☆								
		餅入りきつねうどん		豚肉、油揚げ	三温糖、うどん、もち	長ねぎ、小松菜、かんぴょう	だし昆布、だし削り節、みり ん、塩、醤油	640	25.5	
		白菜のゴマ和え	○		三温糖、白ごま	人参、白菜、もやし	醤油			
フルーツ(みかん)				みかん						
13	月	成人の日								
14	火	ごはん			精白米			553	24.2	
		カブと油揚げの味噌汁	○	油揚げ、みそ		かぶ、長ねぎ	だし削り節			
		鶏肉の葱ソース		鶏肉	三温糖	しょうが、長ねぎ、にんにく	酒、醤油、酢			
		白菜の磯和え		のり		小松菜、白菜、もやし	醤油			
15	水	日本の行事食を食べよう ☆小正月☆								
		きんぴらごはん		鶏肉	精白米、サラダ油、こんにゃく、三温糖、 ごま油	ごぼう、人参、さやいんげん	だし昆布、醤油、酒、塩	668	21.5	
		大根とヒジキの和風サラダ	○	わかめ	サラダ油、ごま油、白ごま	キャベツ、きゅうり、大根	塩、酢、醤油、こしょう			
お汁粉		小豆	三温糖、白玉粉、上白糖		塩					
16	木	塩焼きそば		豚肉、青のり	サラダ油、中華麺、ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	塩、こしょう、オイスターソ ース	553	22.7	
		白菜の和風サラダ	○		サラダ油、ごま油、白ごま	人参、白菜、きゅうり	酢、塩、醤油、こしょう			
		フルーツ(りんご)				りんご				
17	金	ごはん			精白米			606	20.5	
		豆腐とワカメのスープ	○	豆腐、わかめ	白ごま	しょうが、たけのこ、長ねぎ	鶏がら、塩、こしょう、醤油			
		魚と野菜の甘酢あんかけ		たら	でん粉、サラダ油、じゃが芋、三温糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄 パプリカ、れんこん、なす	醤油、酒、酢、トマトケチャ ップ			
		春雨の中華サラダ			春雨、サラダ油、ごま油	人参、キャベツ、きゅうり	酢、塩、醤油			
20	月	舞茸ごはん		塩昆布	精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉)	まいたけ		570	22.4	
		おでん	○	ちくわ、はんぺん、揚げボール	三温糖、こんにゃく	大根	だし削り節、酒、塩、醤油、 だし昆布			
		白菜の辛子和え				小松菜、人参、白菜	からし(粉)、醤油			

給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力をお願いします。
発注量、調理量の調整をしています。
欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。
衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。
毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。
また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。
ご協力よろしく申し上げます。



日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	I補給*		
								Kcal	たんぱく質 g	
21	火	かき玉うどん	○	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油	527	24.3	
		鉄骨サラダ		ひじき, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 酢, こしょう, 酒			
		焼き芋			さつまいも					
22	水	カレーライス	○	鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	赤ワイン, 鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, カレー粉, コリアンダー, シナモン, ガラムマサラ, ウスターソース, 中濃ソース	709	21.4	
		バリバリサラダ			サラダ油, ワンタン皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		みかん入りミルクゼリー		寒天, 牛乳	上白糖	みかん缶				
23	木	世界各国の料理を食べよう ☆イギリス☆							606	25.6
		チーズドッグ		チーズ	コッパパン					
		ABCスープ		鶏肉	マカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ	鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう			
		フィッシュ&チップス		ホキ, 卵	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), じゃが芋		塩, こしょう, 炭酸水			
		コールスローサラダ			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう, 粒マスタード			
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
24	金	学校給食週間(1/24-1/30)献立							610	29.6
		おむすび(ゆかり・わかめ)		わかめごはんの素, ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉			
		豚汁	○	豚肉, みそ, 豆腐	サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		サケの塩焼き		さけ			塩			
		白菜とキュウリの即席漬				白菜, きゅうり	塩			
27	月	学校給食週間(1/24-1/30)献立							610	26.4
		ごはん			精白米					
		けんちん汁	○	豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油			
		鯨の竜田揚げ		鯨肉	サラダ油, でん粉	しょうが	醤油, 酒			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干し大根, 干しいたけ	だし削り節, 塩, 醤油			
28	火	学校給食週間(1/24-1/30)献立							680	28.3
		スパゲティビーンズミート	○	豚肉, 大豆	サラダ油, 小麦粉(薄力粉), オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, ナツメグ, 塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース			
		ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
フルーツ(ぼんかん)				ぼんかん						
29	水	日本の郷土料理を食べよう ☆青森県☆							619	25.7
		十和田バラ焼き丼	○	豚肉	精白米, でん粉	りんごジャム, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜, 赤パプリカ, まいたけ	醤油, みりん, 酒, コチュジャン, 塩			
		せんべい汁		鶏肉	こんにゃく, 南部せんべい	しょうが, ごぼう, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, 醤油, 薄口醤油, みりん			
		フルーツ(りんご)				りんご				
30	木	学校給食週間(1/24-1/30)献立							635	23.0
		きな粉揚げパン	○	きな粉	コッパパン, サラダ油, 上白糖, グラニュー糖					
		鶏と野菜のクリーム煮		鶏肉, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)			
コールスローサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう					
31	金	学校給食週間(1/24-1/30)献立							607	28.4
		ごはん			精白米					
		わかめスープ	○	豆腐, わかめ	白ごま	長ねぎ	だし削り節, 塩, こしょう, 醤油			
		エビ玉		えび, 卵	サラダ油, 三温糖, でん粉	たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース	酒, 塩, 醤油, 酢			
春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醤油, ラー油					

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。